

WSPARCIE MÓZGU



naturalnie i skutecznie



01 RUCH TO PALIWO DLA UMYSŁU

Opanowanie stresu to lepsza pamięć i szybsze myślenie. Wykorzystaj do tego techniki oddechowe (np. oddech w kwadracie), medytację, mindfulness lub gadżety antystresowe, aby obniżyć napięcie i poprawić koncentrację.



03 ĆWICZ UMYSŁ, TECHNOLOGIA POD KONTROLĄ

Mózg w 80% składa się z wody, dlatego zaledwie 2% odwodnienie zmniejsza Twoją koncentrację i zdolności poznawcze. Pij regularnie a Twój mózg będzie pracował na pełnych obrotach!



05 SEN TO NAJLEPSZA REGENERACJA

Standaryzowane roślinne ekstrakty, takie jak żeń-szeń, ashwagandha czy Ginkgo biloba, pomagają poprawić koncentrację, pamięć i odporność na stres. W okresach intensywnej pracy umysłowej lub zwiększonego stresu warto wesprzeć się tymi naturalnymi suplementami.



07 AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA

Każdy rodzaj aktywności fizycznej poprawia ukrwienie mózgu i stymuluje produkcję neuroprzekazników. Ruch sprzyja dobremu nastrojowi i rozwija twórcze myślenie, dlatego warto pamiętać o treningu trwającym ok. 50 min i podejmowanym 3 razy w tygodniu.



02 ZARZĄDZANIE STRESEM

Wyzwania intelektualne (np. krzyżówki, szachy, gra na instrumencie muzycznym) wzmacniają połączenia nerwowe, poprawiają refleks i kreatywność. Dodatkowo regularne przerwy od elektroniki pomagają zredukować zmęczenie umysłowe, poprawiają koncentrację i wspierają zdolność przetwarzania informacji. Dlatego ćwicz swój umysł codziennie a korzystanie z Internetu ogranicz tylko do niezbędnych potrzeb!



04 WODA POBUDZA MÓZG DO DZIAŁANIA

Podczas snu zachodzą procesy konsolidacji pamięci i regeneracji neuronów. To jedyny czas kiedy działa układ glimfatyczny – system oczyszczania mózgu, który zapobiega rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych. Pamiętaj o rekomendowanych 7-9h nocnej regeneracji.



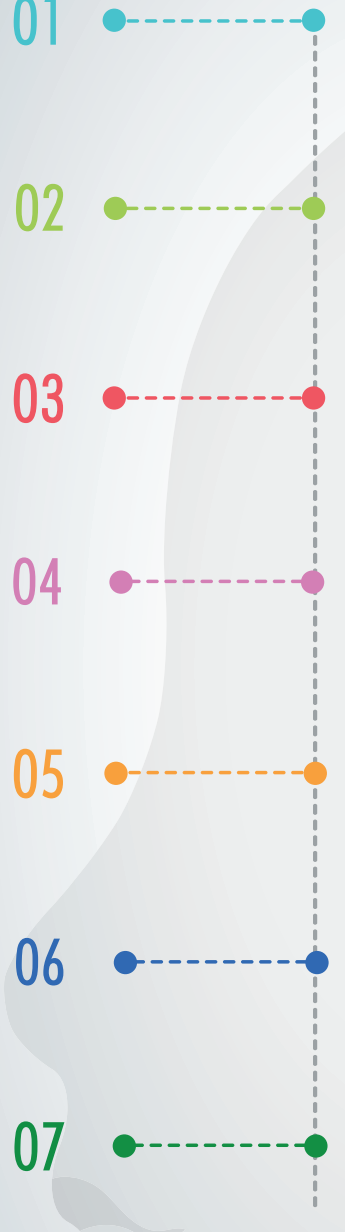
06 NATURALNE WSPARCIE (NOOTROPY I ADAPTOGENY)

Badania naukowe pokazują, że regularne kontakty z innymi ludźmi chronią mózg przed spadkiem funkcji poznawczych i wspierają zdrowie psychiczne. Rozmowy, wspólne działania i wymiana myśli pobudzają pamięć, kreatywność i koncentrację.

KLUCZOWE PRODUKTY W DIECIE

wspierające pracę mózgu:



- 
- 01 Warzywa zielonolistne
(sałaty, szpinak, jarmuż, szczaw, natka pietruszki, koperek, cykoria, boćwinka)
– co najmniej 6 porcji w tygodniu
 - 02 Owoce jagodowe
(truskawki, poziomki, maliny, jeżyny, borówki, jagody, aronia, porzeczki, agrest, żurawina)
– co najmniej 2 porcje w tygodniu
 - 03 Nasiona roślin strączkowych
(fasola, soczewica, groch, soja, cieciora)
– co najmniej 3 porcje w tygodniu
 - 04 Produkty zbożowe pełnoziarniste
(kasze, pieczywo, makarony, ryż, płatki, otręby, mąki)
– co najmniej 3 porcje dziennie
 - 05 Ryby
(głównie tłuste gatunki)
– co najmniej 1 porcja w tygodniu
 - 06 Oleje roślinne
np. olej lniany, oliwa z oliwek
– jako uzupełnienie posiłków
 - 07 Orzechy, pestki i nasiona
– 5 porcji w tygodniu

Chcesz mieć sprawny umysł?

Dbaj o dietę, ruch, odpoczynek i higieniczny tryb życia
a suplementy traktuj jako dodatek.



WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCYNY LOTNICZEJ
ul. Krasińskiego 54/56, 01-755 Warszawa
www.wiml.waw.pl



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego
Programu Zdrowia na lata 2021-2025

Opracowanie merytoryczne: mgr inż. Magdalena Krzyżanowska
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik

**PSYCHO
DIET**